

ООО "Большая Перемена Нск"

Утверждено

Генеральный директор

Даниленко Е.Е.

## Меню

Гимназия 7 Сибирская

17 Сентября 2026 г.

Для учащихся 7-11 лет

Неделя №1

День №4

Четверг

Пищевые вещества, г.

| Наименование блюд                        | Выход, г. | Цена, руб.  | Калорийность, ккал. | Белки | Жиры | Угле-<br>воды |
|------------------------------------------|-----------|-------------|---------------------|-------|------|---------------|
| <b>Комплекс 1 Завтрак1</b>               |           |             |                     |       |      |               |
| Кулеш из гречки со свиной 200            | 540       | 143.00 руб. | 555.4               | 16.9  | 25.6 | 62            |
| Чай с сахаром 200                        | 200       | 100.00 руб. | 365.2               | 14.0  | 25.2 | 20.6          |
| Яблоки 100                               | 200       | 5.00 руб.   | 60.0                | 0.1   | 0.0  | 15.0          |
| Хлеб пшеничный 20                        | 100       | 30.00 руб.  | 47.0                | 0.0   | 0.0  | 9.8           |
| Хлеб ржано-пшеничный 20                  | 20        | 4.00 руб.   | 47.0                | 1.5   | 0.2  | 9.8           |
|                                          | 20        | 4.00 руб.   | 36.2                | 1.3   | 0.2  | 6.8           |
| <b>Комплекс 2 Завтрак2</b>               |           |             |                     |       |      |               |
| Винегрет овощной 60                      | 500       | 155.00 руб. | 586.4               | 16.9  | 32.1 | 56.2          |
| Кулеш из гречки со свиной 200            | 60        | 42.00 руб.  | 78.0                | 0.0   | 6.5  | 4.0           |
| Чай с сахаром 200                        | 200       | 100.00 руб. | 365.2               | 14.0  | 25.2 | 20.6          |
| Хлеб пшеничный 20                        | 200       | 5.00 руб.   | 60.0                | 0.1   | 0.0  | 15.0          |
| Хлеб ржано-пшеничный 20                  | 20        | 4.00 руб.   | 47.0                | 1.5   | 0.2  | 9.8           |
|                                          | 20        | 4.00 руб.   | 36.2                | 1.3   | 0.2  | 6.8           |
| <b>Комплекс 3 Обед1</b>                  |           |             |                     |       |      |               |
| Помидоры свежие(овощи натур)60           | 790       | 251.00 руб. | 711.1               | 27    | 16.3 | 106.8         |
| Суп картофельный с рыбой 200             | 60        | 40.00 руб.  | 14.4                | 0.6   | 0.1  | 2.2           |
| Тефтели из минтая с соусом красным 60/30 | 200       | 40.00 руб.  | 114.8               | 7.9   | 3.9  | 12.1          |
| Картофельное пюре 150                    | 90        | 75.00 руб.  | 125.9               | 7.7   | 4.7  | 7.6           |
| Компот из смеси сухофруктов 200          | 150       | 60.00 руб.  | 138.0               | 3.2   | 6.6  | 16.3          |
| Хлеб пшеничный 50                        | 200       | 20.00 руб.  | 110.0               | 0.5   | 0.0  | 27.0          |
| Хлеб ржано-пшеничный 50                  | 50        | 8.00 руб.   | 117.5               | 3.8   | 0.4  | 24.6          |
|                                          | 40        | 8.00 руб.   | 90.5                | 3.3   | 0.6  | 17.0          |
| <b>Полдник</b>                           |           |             |                     |       |      |               |
| Булочка Домашняя 100                     | 300       | 80.00 руб.  | 247.0               | 8.1   | 13   | 78.3          |
| Сок яблочный 200                         | 100       | 40.00 руб.  | 155.0               | 7.5   | 13.0 | 60.3          |
|                                          | 200       | 40.00 руб.  | 92.0                | 0.6   | 0.0  | 18.0          |

Согласовано Директор

Гимназия 7 Сибирская

Заведующая столовой

Калашникова Л.А.

Баранова В.В.

ООО "Большая Перемена Нск"

Утверждено

Генеральный директор Даниленко Е.Е.

Гимназия 7 Сибирская

17 Сентября 2026 г.

## Меню

Неделя №1

День №4

Четверг

Учащиеся, родители которых принимают участие в СВО (мобилизованные, добровольцы)

Пищевые вещества, г.

| Наименование блюд             | Выход, г.  | Цена, руб.         | Калорийность, ккал. | Белки       | Жиры        | Угле-<br>воды |
|-------------------------------|------------|--------------------|---------------------|-------------|-------------|---------------|
| <b>Комплект №1</b>            | <b>550</b> | <b>105.00 руб.</b> | <b>729.7</b>        | <b>24.8</b> | <b>31.3</b> | <b>86.2</b>   |
| Кулеш из гречки со свиной 240 | 240        |                    | 438.2               | 16.8        | 30.2        | 24.7          |
| Чай с сахаром 200             | 200        |                    | 60.0                | 0.1         | 0.0         | 15.0          |
| Хлеб пшеничный 60             | 60         |                    | 141.0               | 4.6         | 0.5         | 29.5          |
| Хлеб ржано-пшеничный 50       | 50         |                    | 90.5                | 3.3         | 0.6         | 17.0          |

|                               |            |                    |              |             |             |              |
|-------------------------------|------------|--------------------|--------------|-------------|-------------|--------------|
| <b>Комплект №2</b>            | <b>800</b> | <b>105.00 руб.</b> | <b>873.2</b> | <b>34.6</b> | <b>36.1</b> | <b>101.4</b> |
| Суп картофельный с рыбой 250  | 250        |                    | 143.5        | 9.8         | 4.8         | 15.2         |
| Кулеш из гречки со свиной 240 | 240        |                    | 438.2        | 16.8        | 30.2        | 24.7         |
| Чай с сахаром 200             | 200        |                    | 60.0         | 0.1         | 0.0         | 15.0         |
| Хлеб пшеничный 60             | 60         |                    | 141.0        | 4.6         | 0.5         | 29.5         |
| Хлеб ржано-пшеничный 50       | 50         |                    | 90.5         | 3.3         | 0.6         | 17.0         |

|                                          |            |                    |              |             |             |              |
|------------------------------------------|------------|--------------------|--------------|-------------|-------------|--------------|
| <b>Комплект №3</b>                       | <b>840</b> | <b>105.00 руб.</b> | <b>816.0</b> | <b>30.4</b> | <b>18.6</b> | <b>119.3</b> |
| Суп картофельный с рыбой 250             | 250        |                    | 143.5        | 9.8         | 4.8         | 15.2         |
| Тефтели из минтая с соусом красным 60/30 | 90         |                    | 125.9        | 7.7         | 4.7         | 7.6          |
| Картофельное пюре 180                    | 180        |                    | 187.0        | 3.8         | 7.9         | 19.6         |
| Компот из смеси сухофруктов 200          | 200        |                    | 110.0        | 0.5         | 0.0         | 27.0         |
| Хлеб пшеничный 60                        | 60         |                    | 141.0        | 4.6         | 0.5         | 29.5         |
| Хлеб ржано-пшеничный 60                  | 60         |                    | 108.6        | 4.0         | 0.7         | 20.4         |

Согласовано Директор

Калашникова Л.А.

Гимназия 7 Сибирская

Заведующая столовой

Баранова В.В.

ООО "Большая Перемена Нск"

Утверждено

Генеральный директор  Даниленко Е.Е.

## Меню

Гимназия 7 Сибирская

17 Сентября 2026 г.

Неделя №1

День №4

Четверг

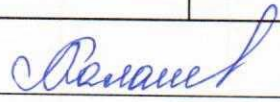
исключить рыбу

Льготное 7-11

Пищевые вещества, г.

| Наименование блюд                    | Выход, г. | Цена, руб.  | Калорийность, ккал. | Белки | Жиры | Угле-<br>воды |
|--------------------------------------|-----------|-------------|---------------------|-------|------|---------------|
| Комплекс 3 Обед1                     | 690       | 105.00 руб. | 752.7               | 22.9  | 28.2 | 100.6         |
| Суп с макарон. изд. и картофелем 200 | 200       |             | 87.6                | 2.0   | 2.1  | 14.8          |
| Кулеш из гречки со свининой 200      | 200       |             | 365.2               | 14.0  | 25.2 | 20.6          |
| Компот из смеси сухофруктов 200      | 200       |             | 110.0               | 0.5   | 0.0  | 27.0          |
| Хлеб пшеничный 50                    | 50        |             | 117.5               | 3.8   | 0.4  | 24.6          |
| Хлеб ржано-пшеничный 40              | 40        |             | 72.4                | 2.6   | 0.5  | 13.6          |

Согласовано Директор

 Калашникова Л.А.

Гимназия 7 Сибирская

Заведующая столовой

 Баранова В.В.

ООО "Большая Перемена Нск"

Утверждено

Генеральный директор Даниленко Е.Е.

# Меню

Гимназия 7 Сибирская

17 Сентября 2026 г.

Неделя №1

День №4

Четверг

Льготное 7-11

Пищевые вещества, г.

| Наименование блюд                        | Выход, г. | Цена, руб.  | Калорийность, ккал. | Белки | Жиры | Угле-<br>воды |
|------------------------------------------|-----------|-------------|---------------------|-------|------|---------------|
| <b>Комплекс 1 Завтрак1</b>               |           |             |                     |       |      |               |
| Кулеш из гречки со свиной 200            | 560       | 105.00 руб. | 597.0               | 18.4  | 25.8 | 70.4          |
| Чай с сахаром 200                        | 200       |             | 365.2               | 14.0  | 25.2 | 20.6          |
| Яблоки 100                               | 200       |             | 60.0                | 0.1   | 0.0  | 15.0          |
| Хлеб пшеничный 30                        | 100       |             | 47.0                | 0.0   | 0.0  | 9.8           |
| Хлеб ржано-пшеничный 30                  | 30        |             | 70.5                | 2.3   | 0.2  | 14.8          |
|                                          | 30        |             | 54.3                | 2.0   | 0.4  | 10.2          |
| <b>Комплекс 2 Завтрак2</b>               |           |             |                     |       |      |               |
| Винегрет овощной 30                      | 500       | 105.00 руб. | 612.3               | 19.5  | 28.8 | 68            |
| Кулеш из гречки со свиной 200            | 30        |             | 38.8                | 0.4   | 3.0  | 2.5           |
| Чай с сахаром 200                        | 200       |             | 365.2               | 14.0  | 25.2 | 20.6          |
| Хлеб пшеничный 40                        | 200       |             | 60.0                | 0.1   | 0.0  | 15.0          |
| Хлеб ржано-пшеничный 30                  | 40        |             | 94.0                | 3.0   | 0.2  | 19.7          |
|                                          | 30        |             | 54.3                | 2.0   | 0.4  | 10.2          |
| <b>Комплекс 3 Обед1</b>                  |           |             |                     |       |      |               |
| Суп картофельный с рыбой 200             | 730       | 105.00 руб. | 678.6               | 25.7  | 16.1 | 101.2         |
| Тефтели из минтая с соусом красным 60/30 | 200       |             | 114.8               | 7.9   | 3.9  | 12.1          |
| Картофельное пюре 150                    | 90        |             | 125.9               | 7.7   | 4.7  | 7.6           |
| Компот из смеси сухофруктов 200          | 150       |             | 138.0               | 3.2   | 6.6  | 16.3          |
| Хлеб пшеничный 50                        | 200       |             | 110.0               | 0.5   | 0.0  | 27.0          |
| Хлеб ржано-пшеничный 40                  | 50        |             | 117.5               | 3.8   | 0.4  | 24.6          |
|                                          | 40        |             | 72.4                | 2.6   | 0.5  | 13.6          |

Согласовано Директор

Гимназия 7 Сибирская

Заведующая столовой

Калашникова Л.А.

Баранова В.В.

ООО "Большая Перемена Нск"

Утверждено

Генеральный директор Даниленко Е.Е.

## Меню

Гимназия 7 Сибирская

17 Сентября 2026 г.

Льготное С 12 лет и старше

Неделя №1

День №4

Четверг

Пищевые вещества, г.

| Наименование блюд                        | Выход, г.  | Цена, руб.         | Калорийность, ккал. | Белки       | Жиры        | Угле-<br>воды |
|------------------------------------------|------------|--------------------|---------------------|-------------|-------------|---------------|
| <b>Комплекс 1 Завтрак1</b>               | <b>570</b> | <b>105.00 руб.</b> | <b>588.3</b>        | <b>17.7</b> | <b>25.6</b> | <b>69</b>     |
| Кулеш из гречки со свиной 200            | 200        |                    | 365.2               | 14.0        | 25.2        | 20.6          |
| Чай с сахаром 200                        | 200        |                    | 60.0                | 0.1         | 0.0         | 15.0          |
| Яблоки 120                               | 120        |                    | 56.4                | 0.0         | 0.0         | 11.8          |
| Хлеб пшеничный 30                        | 30         |                    | 70.5                | 2.3         | 0.2         | 14.8          |
| Хлеб ржано-пшеничный 20                  | 20         |                    | 36.2                | 1.3         | 0.2         | 6.8           |
| <b>Комплекс 2 Завтрак2</b>               | <b>550</b> | <b>105.00 руб.</b> | <b>703.4</b>        | <b>22.9</b> | <b>33.9</b> | <b>75.5</b>   |
| Винегрет овощной 30                      | 30         |                    | 38.8                | 0.4         | 3.0         | 2.5           |
| Кулеш из гречки со свиной 240            | 240        |                    | 438.2               | 16.8        | 30.2        | 24.7          |
| Чай с сахаром 200                        | 200        |                    | 60.0                | 0.1         | 0.0         | 15.0          |
| Хлеб пшеничный 40                        | 40         |                    | 94.0                | 3.0         | 0.2         | 19.7          |
| Хлеб ржано-пшеничный 40                  | 40         |                    | 72.4                | 2.6         | 0.5         | 13.6          |
| <b>Комплекс 3 Обед1</b>                  | <b>840</b> | <b>105.00 руб.</b> | <b>816.0</b>        | <b>30.4</b> | <b>18.6</b> | <b>119.3</b>  |
| Суп картофельный с рыбой 250             | 250        |                    | 143.5               | 9.8         | 4.8         | 15.2          |
| Тефтели из минтая с соусом красным 60/30 | 90         |                    | 125.9               | 7.7         | 4.7         | 7.6           |
| Картофельное пюре 180                    | 180        |                    | 187.0               | 3.8         | 7.9         | 19.6          |
| Компот из смеси сухофруктов 200          | 200        |                    | 110.0               | 0.5         | 0.0         | 27.0          |
| Хлеб пшеничный 60                        | 60         |                    | 141.0               | 4.6         | 0.5         | 29.5          |
| Хлеб ржано-пшеничный 60                  | 60         |                    | 108.6               | 4.0         | 0.7         | 20.4          |

Согласовано Директор

Гимназия 7 Сибирская

Заведующая столовой

Калашникова Л.А.

Баранова В.В.

ООО "Большая Перемена-Нск"

Утверждено

Генеральный директор

Даниленко Е.Е.

## Меню

Гимназия 7 Сибирская

17 Сентября 2026 г.

Неделя №1

День №4

Четверг

Для учащихся с 12 лет и старше

Пищевые вещества, г

| Наименование блюд                        | Выход, г.  | Цена, руб.         | Калорийность, ккал. | Белки       | Жиры        | Угле-<br>воды |
|------------------------------------------|------------|--------------------|---------------------|-------------|-------------|---------------|
| <b>Комплекс 1 Завтрак1</b>               | <b>620</b> | <b>170.00 руб.</b> | <b>679.4</b>        | <b>21.2</b> | <b>30.8</b> | <b>76.5</b>   |
| Кулеш из гречки со свинойной 240         | 240        | 120.00 руб.        | 438.2               | 16.8        | 30.2        | 24.7          |
| Чай с сахаром 200                        | 200        | 5.00 руб.          | 60.0                | 0.1         | 0.0         | 15.0          |
| Яблоки 120                               | 120        | 35.00 руб.         | 56.4                | 0.0         | 0.0         | 11.8          |
| Хлеб пшеничный 30                        | 30         | 5.00 руб.          | 70.5                | 2.3         | 0.2         | 14.8          |
| Хлеб ржано-пшеничный 30                  | 30         | 5.00 руб.          | 54.3                | 2.0         | 0.4         | 10.2          |
| <b>Комплекс 2 Завтрак2</b>               | <b>560</b> | <b>199.00 руб.</b> | <b>675.2</b>        | <b>19.7</b> | <b>41.2</b> | <b>56.3</b>   |
| Винегрет овощной 100                     | 100        | 70.00 руб.         | 130.0               | 1.3         | 10.8        | 6.8           |
| Кулеш из гречки со свинойной 240         | 240        | 120.00 руб.        | 438.2               | 16.8        | 30.2        | 24.7          |
| Чай с сахаром 200                        | 200        | 5.00 руб.          | 60.0                | 0.1         | 0.0         | 15.0          |
| Хлеб пшеничный 20                        | 20         | 4.00 руб.          | 47.0                | 1.5         | 0.2         | 9.8           |
| <b>Комплекс 3 Обед1</b>                  | <b>930</b> | <b>310.00 руб.</b> | <b>793.8</b>        | <b>30.1</b> | <b>19.3</b> | <b>116.1</b>  |
| Помидоры свежие (овощи натур.) 100       | 100        | 65.00 руб.         | 24.0                | 0.0         | 0.0         | 3.8           |
| Суп картофельный с рыбой 250             | 250        | 50.00 руб.         | 143.5               | 9.8         | 4.8         | 15.2          |
| Тефтели из минтая с соусом красным 70/30 | 100        | 87.00 руб.         | 121.3               | 8.9         | 5.6         | 8.9           |
| Картофельное пюре 180                    | 180        | 72.00 руб.         | 187.0               | 3.8         | 7.9         | 19.6          |
| Компот из смеси сухофруктов 200          | 200        | 20.00 руб.         | 110.0               | 0.5         | 0.0         | 27.0          |
| Хлеб пшеничный 50                        | 50         | 8.00 руб.          | 117.5               | 3.8         | 0.4         | 24.6          |
| Хлеб ржано-пшеничный 50                  | 50         | 8.00 руб.          | 90.5                | 3.3         | 0.6         | 17.0          |
| <b>Полдник</b>                           | <b>350</b> | <b>85.00 руб.</b>  | <b>273.0</b>        | <b>8.2</b>  | <b>13</b>   | <b>82.8</b>   |
| Булочка Домашняя 100                     | 100        | 40.00 руб.         | 155.0               | 7.5         | 13.0        | 60.3          |
| Сок яблочный 250                         | 250        | 45.00 руб.         | 118.0               | 0.7         | 0.0         | 22.5          |

Согласовано Директор

Гимназия 7 Сибирская

Заведующая столовой

Калашникова Л.А.

Баранова В.В.

ООО "Большая Перемена Нск"

Утверждено

Генеральный директор Даниленко Е.Е.

Гимназия 7 Сибирская

17 Сентября 2026 г. \*



## Меню

Неделя №1

День №4

Четверг

Бесплатное питание 7-11 лет (с 1-4 класс)

Пищевые вещества, г.

| Наименование блюд                        | Выход, г.  | Цена, руб.        | Калорийность, ккал. | Белки       | Жиры        | Угле-<br>воды |
|------------------------------------------|------------|-------------------|---------------------|-------------|-------------|---------------|
| <b>Комплекс 1 Завтрак1</b>               | <b>500</b> | <b>91.40 руб.</b> | <b>609.7</b>        | <b>20.4</b> | <b>26</b>   | <b>72.3</b>   |
| Кулеш из гречки со свинойной 200         | 200        |                   | 365.2               | 14.0        | 25.2        | 20.6          |
| Чай с сахаром 200                        | 200        |                   | 60.0                | 0.1         | 0.0         | 15.0          |
| Хлеб пшеничный 40                        | 50         |                   | 94.0                | 3.0         | 0.2         | 19.7          |
| Хлеб ржано-пшеничный 50                  | 50         |                   | 90.5                | 3.3         | 0.6         | 17.0          |
| <b>Комплекс 2 Завтрак2</b>               | <b>500</b> | <b>91.40 руб.</b> | <b>609.7</b>        | <b>20.4</b> | <b>26</b>   | <b>72.3</b>   |
| Кулеш из гречки со свинойной 200         | 200        |                   | 365.2               | 14.0        | 25.2        | 20.6          |
| Чай с сахаром 200                        | 200        |                   | 60.0                | 0.1         | 0.0         | 15.0          |
| Хлеб пшеничный 40                        | 50         |                   | 94.0                | 3.0         | 0.2         | 19.7          |
| Хлеб ржано-пшеничный 50                  | 50         |                   | 90.5                | 3.3         | 0.6         | 17.0          |
| <b>Комплекс 3 Обед1</b>                  | <b>710</b> | <b>91.40 руб.</b> | <b>705.0</b>        | <b>24.3</b> | <b>15.8</b> | <b>92.9</b>   |
| Тефтели из минтая с соусом красным 60/30 | 90         |                   | 125.9               | 7.7         | 4.7         | 7.6           |
| Картофельное пюре 150                    | 150        |                   | 138.0               | 3.2         | 6.6         | 16.3          |
| Компот из смеси сухофруктов 200          | 200        |                   | 110.0               | 0.5         | 0.0         | 27.0          |
| Хлеб пшеничный 40                        | 40         |                   | 94.0                | 3.0         | 0.2         | 19.7          |
| Хлеб ржано-пшеничный 30                  | 30         |                   | 54.3                | 2.0         | 0.4         | 10.2          |
| Суп *картофельный с рыбой 200 род плата  | 200        |                   | 182.8               | 7.9         | 3.9         | 12.1          |

Согласовано Директор

Калашникова Л.А.

Гимназия 7 Сибирская

Заведующая столовой

Баранова В.В.

ООО "Большая Перемена Нск"

Утверждено

Генеральный директор Даниленко Е.Е.

Гимназия 7 Сибирская

17 Сентября 2026 г.



Неделя №1

День №4

Четверг

Для учащихся с ОВЗ и ИНВ (1-4 класс) 7-10 лет

Пищевые вещества, г.

| Наименование блюд                        | Выход, г.  | Цена, руб.         | Калорийность, ккал. | Белки       | Жиры        | Угле-<br>воды |
|------------------------------------------|------------|--------------------|---------------------|-------------|-------------|---------------|
| <b>Комплекс 1 Завтрак1</b>               | <b>563</b> | <b>196.07 руб.</b> | <b>503.0</b>        | <b>10.8</b> | <b>12</b>   | <b>85.6</b>   |
| Каша ячневая молочная вязкая 200/3       | 203        |                    | 271.2               | 6.4         | 11.4        | 35.8          |
| Чай с сахаром 200                        | 200        |                    | 60.0                | 0.1         | 0.0         | 15.0          |
| Яблоки 100                               | 100        |                    | 47.0                | 0.0         | 0.0         | 9.8           |
| Хлеб пшеничный 30                        | 30         |                    | 70.5                | 2.3         | 0.2         | 14.8          |
| Хлеб ржано-пшеничный 30                  | 30         |                    | 54.3                | 2.0         | 0.4         | 10.2          |
| <b>Обед № 1</b>                          | <b>750</b> | <b>196.07 руб.</b> | <b>824.2</b>        | <b>28</b>   | <b>41</b>   | <b>84.4</b>   |
| Винегрет овощной 60                      | 60         |                    | 78.0                | 0.0         | 6.5         | 4.0           |
| Суп картофельный с рыбой 200             | 200        |                    | 114.8               | 7.9         | 3.9         | 12.1          |
| Кулеш из гречки со свиной 240            | 240        |                    | 438.2               | 16.8        | 30.2        | 24.7          |
| Компот из смеси сухофруктов 200          | 200        |                    | 110.0               | 0.5         | 0.0         | 27.0          |
| Хлеб пшеничный 20                        | 30         |                    | 47.0                | 1.5         | 0.2         | 9.8           |
| Хлеб ржано-пшеничный 20                  | 20         |                    | 36.2                | 1.3         | 0.2         | 6.8           |
| <b>Обед № 2</b>                          | <b>800</b> | <b>196.07 руб.</b> | <b>711.1</b>        | <b>27</b>   | <b>16.3</b> | <b>106.8</b>  |
| Помидоры свежие(овощи натур)60           | 60         |                    | 14.4                | 0.6         | 0.1         | 2.2           |
| Суп картофельный с рыбой 200             | 200        |                    | 114.8               | 7.9         | 3.9         | 12.1          |
| Тефтели из минтая с соусом красным 60/30 | 90         |                    | 125.9               | 7.7         | 4.7         | 7.6           |
| Картофельное пюре 150                    | 150        |                    | 138.0               | 3.2         | 6.6         | 16.3          |
| Компот из смеси сухофруктов 200          | 200        |                    | 110.0               | 0.5         | 0.0         | 27.0          |
| Хлеб пшеничный 50                        | 50         |                    | 117.5               | 3.8         | 0.4         | 24.6          |
| Хлеб ржано-пшеничный 50                  | 50         |                    | 90.5                | 3.3         | 0.6         | 17.0          |
| <b>Полдник</b>                           | <b>300</b> | <b>196.07 руб.</b> | <b>247.0</b>        | <b>8.1</b>  | <b>13</b>   | <b>78.3</b>   |
| Булочка Домашняя 100                     | 100        |                    | 155.0               | 7.5         | 13.0        | 60.3          |
| Сок яблочный 200                         | 200        |                    | 92.0                | 0.6         | 0.0         | 18.0          |

Согласовано Директор

Калашникова Л.А.

Гимназия 7 Сибирская

Заведующая столовой

Баранова В.В.

ООО "Большая Перемена Нск"

Утверждено

Генеральный директор Даниленко Е.Е.

Гимназия 7 Сибирская

17 Сентября 2026 г.

Неделя №1

День №4

Четверг

Для учащихся с ОБЗ и ИНВ (5-11 класс) с 12 лет и старше.

Пищевые вещества, г.

| Наименование блюд                        | Выход, г.  | Цена, руб.         | Калорийность, ккал. | Белки       | Жиры        | Угле-<br>воды |
|------------------------------------------|------------|--------------------|---------------------|-------------|-------------|---------------|
| <b>Комплекс 1 Завтрак1</b>               | <b>603</b> | <b>217.20 руб.</b> | <b>554.0</b>        | <b>12.1</b> | <b>12.1</b> | <b>95.9</b>   |
| Каша ячневая молочная вязкая 200/3       | 203        |                    | 271.2               | 6.4         | 11.4        | 35.8          |
| Чай с сахаром 200                        | 200        |                    | 60.0                | 0.1         | 0.0         | 15.0          |
| Яблоки 120                               | 120        |                    | 56.4                | 0.0         | 0.0         | 11.8          |
| Хлеб пшеничный 40                        | 40         |                    | 94.0                | 3.0         | 0.2         | 19.7          |
| Хлеб ржано-пшеничный 40                  | 40         |                    | 72.4                | 2.6         | 0.5         | 13.6          |
| <b>Обед № 1</b>                          | <b>870</b> | <b>217.20 руб.</b> | <b>978.0</b>        | <b>34</b>   | <b>51.2</b> | <b>94.4</b>   |
| Винегрет овощной 100                     | 100        |                    | 130.0               | 1.3         | 10.8        | 6.8           |
| Суп картофельный с рыбой 250             | 250        |                    | 143.5               | 9.8         | 4.8         | 15.2          |
| Кулеш из гречки со свининой 280          | 280        |                    | 511.3               | 19.6        | 35.2        | 28.8          |
| Компот из смеси сухофруктов 200          | 200        |                    | 110.0               | 0.5         | 0.0         | 27.0          |
| Хлеб пшеничный 20                        | 20         |                    | 47.0                | 1.5         | 0.2         | 9.8           |
| Хлеб ржано-пшеничный 20                  | 20         |                    | 36.2                | 1.3         | 0.2         | 6.8           |
| <b>Обед № 2</b>                          | <b>930</b> | <b>217.20 руб.</b> | <b>793.8</b>        | <b>30.1</b> | <b>19.3</b> | <b>116.1</b>  |
| Помидоры свежие (овощи натур.) 100       | 100        |                    | 24.0                | 0.0         | 0.0         | 3.8           |
| Суп картофельный с рыбой 250             | 250        |                    | 143.5               | 9.8         | 4.8         | 15.2          |
| Тефтели из минтая с соусом красным 70/30 | 100        |                    | 121.3               | 8.9         | 5.6         | 8.9           |
| Картофельное пюре 180                    | 180        |                    | 187.0               | 3.8         | 7.9         | 19.6          |
| Компот из смеси сухофруктов 200          | 200        |                    | 110.0               | 0.5         | 0.0         | 27.0          |
| Хлеб пшеничный 50                        | 50         |                    | 117.5               | 3.8         | 0.4         | 24.6          |
| Хлеб ржано-пшеничный 50                  | 50         |                    | 90.5                | 3.3         | 0.6         | 17.0          |
| <b>Полдник</b>                           | <b>350</b> | <b>217.20 руб.</b> | <b>273.0</b>        | <b>8.2</b>  | <b>13</b>   | <b>82.8</b>   |
| Булочка Домашняя 100                     | 100        |                    | 155.0               | 7.5         | 13.0        | 60.3          |
| Сок яблочный 250                         | 250        |                    | 118.0               | 0.7         | 0.0         | 22.5          |

Согласовано Директор

Калашникова Л.А.

Гимназия 7 Сибирская

Заведующая столовой

Баранова В.В.

ООО "Большая Перемена Нск"

Утверждено

Генеральный директор

Даниленко Е.Е.

## Меню

МАОУ Гимназия №7 Сибирская

17 сентября 2026 г.

Дополнительное меню

Пищевые вещества, г.

| Наименование блюд                    | Выход, г. | Цена, руб.  | Калорийность, ккал. | Белки | Жиры | Угле-воды |
|--------------------------------------|-----------|-------------|---------------------|-------|------|-----------|
| Пицца Домашняя                       | 100       | 80,00 руб.  | 259,0               | 10,2  | 10,8 | 30,2      |
| Сок 0,2                              | 200       | 40,00 руб.  | 179,0               | 0,1   | 0,0  | 28,1      |
| Яблоко                               | 100       | 30,00 руб.  | 170,0               | 0,1   | 0,0  | 22,0      |
| Вода 0,5                             | 500       | 47,00 руб.  | 0,0                 | 0,0   | 0,0  | 0,0       |
| печенье кременкульское               | 1шт       | 36,00 руб.  | 104,3               | 1,8   | 2,4  | 18,6      |
| Шоколад 20гр                         | 20        | 60,00 руб.  | 279,0               | 1,2   | 1,2  | 17,9      |
| Обыкновенное чудо вафельный батончик | 55        | 60,00 руб.  | 279,0               | 1,2   | 1,2  | 17,9      |
| Зебра вафельный батончик             | 40        | 60,00 руб.  | 279,0               | 1,2   | 1,2  | 17,9      |
| Молочный коктейль Фруто Няня         | 1шт       | 72,00 руб.  | 131,4               | 5,4   | 4,2  | 18,0      |
| Макаронные изделия отварные          | 150       | 40,00 руб.  | 120,0               | 2,8   | 2,4  | 0,0       |
| Суп картофельный с сайрой            | 200       | 40,00 руб.  | 97,0                | 1,6   | 4,2  | 13,0      |
| Картофель запеченный с сыром         | 150       | 80,00 руб.  | 169,0               | 3,8   | 8,7  | 13,5      |
| Филе куриное с сыром                 | 100       | 150,00 руб. | 231,0               | 13,8  | 2,0  | 25,0      |
| Кулеш из гречки со свиной            | 200       | 100,00 руб. | 307,7               | 13,7  | 13,6 | 32,5      |
| Салат из свежих огурцов и помидоров  | 60        | 48,00 руб.  | 38,4                | 0,0   | 3,0  | 2,3       |
| Каша ячневая молочная вязкая         | 203       | 49,00 руб.  | 169,0               | 3,8   | 8,7  | 13,5      |
| Помидоры свежие (овощи натуральные)  | 60        | 40,00 руб.  | 14,4                | 0,6   | 0,1  | 2,2       |
| Винегрет овощной                     | 60        | 42,00 руб.  | 307,7               | 13,7  | 13,6 | 32,5      |
| Батончик Квинто                      | 29        | 30,00 руб.  | 270,0               | 1,1   | 1,2  | 17,9      |
| Мармелад фруктовый                   | 30        | 30,00 руб.  | 103,0               | 1,5   | 0,3  | 8,9       |
| Булочка Домашняя                     | 100       | 40,00 руб.  | 388,3               | 7,5   | 13,0 | 60,3      |
| Слойка с яблоком                     | 85        | 55,00 руб.  | 359,0               | 2,3   | 10,8 | 30,2      |
| Слойка с абрикосом                   | 70        | 40,00 руб.  | 329,0               | 1,3   | 10,8 | 29,2      |
| Самса с курицей                      | 100       | 75,00 руб.  | 289,0               | 7,9   | 10,8 | 25,4      |
| Слойка с вишней                      | 85        | 55,00 руб.  | 359,0               | 2,3   | 10,8 | 30,2      |
| Слойка с малиной                     | 85        | 55,00 руб.  | 359,0               | 2,3   | 10,8 | 30,2      |

Согласовано

Калашникова Л.А.

Директор МАОУ Гимназия №7 Сибирская

Заведующий столовой

Баранова В.В.

ООО "Большая Перемена Нет"

Утверждено

Генеральный директор \_\_\_\_\_ Даниленко Е.Е.

**Меню**

Гимназия 7 Сибирская  
17 Сентября 2026 г.

исключить рыбу

Для учащихся с ОВЗ и ИНВ (1-4 класс) 7-11 лет

Неделя №1

День №4

Четверг

Пищевые вещества, г.

| Наименование блюд                    | Выход, г.  | Цена, руб.         | Калорийность, ккал. | Белки      | Жиры        | Угле-<br>воды |
|--------------------------------------|------------|--------------------|---------------------|------------|-------------|---------------|
| <b>Обед № 2</b>                      | <b>800</b> | <b>196.07 руб.</b> | <b>858.2</b>        | <b>27</b>  | <b>33.4</b> | <b>110.3</b>  |
| Помидоры свежие(овощи натур)60       | 60         |                    | 14.4                | 0.6        | 0.1         | 2.2           |
| Суп с макарон. изд. и картофелем 200 | 200        |                    | 87.6                | 2.0        | 2.1         | 14.8          |
| Кулеш из гречки со свиной 240        | 240        |                    | 438.2               | 16.8       | 30.2        | 24.7          |
| Компот из смеси сухофруктов 200      | 200        |                    | 110.0               | 0.5        | 0.0         | 27.0          |
| Хлеб пшеничный 50                    | 50         |                    | 117.5               | 3.8        | 0.4         | 24.6          |
| Хлеб ржано-пшеничный 50              | 50         |                    | 90.5                | 3.3        | 0.6         | 17.0          |
| <b>Полдник</b>                       | <b>300</b> | <b>196.07 руб.</b> | <b>247.0</b>        | <b>8.1</b> | <b>13</b>   | <b>78.3</b>   |
| Булочка Домашняя 100                 | 100        |                    | 155.0               | 7.5        | 13.0        | 60.3          |
| Сок яблочный 200                     | 200        |                    | 92.0                | 0.6        | 0.0         | 18.0          |

Согласовано Директор \_\_\_\_\_ Калашникова Л.А.

Гимназия 7 Сибирская

Заведующая столовой \_\_\_\_\_ Баранова В.В.